

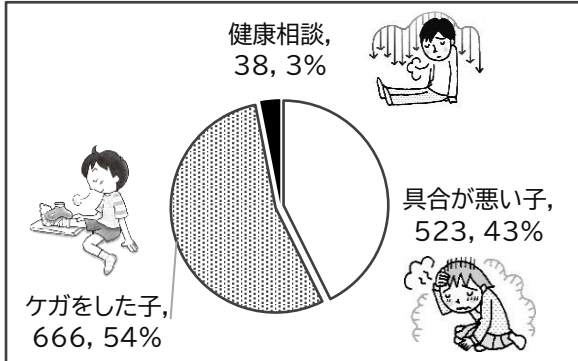
# ☆ 保健だより ☆

令和7年3月17日 第12号  
南城市立大里北小学校

日向ぼっこをしたくなるような心地よい日が続いています♪  
春の訪れと同時に、この時期の子供たちはどこかソワソワした様子が見られます。  
大北っ子のみなさん！深呼吸をして、心を落ち着けて、この一年間で自分が取り組んできたことをじっくり振り返ってみましょう。着実に成長している自分に気づくことができますよ♪ そして、ゆとりを持って新学年の準備をはじめてみましょう。

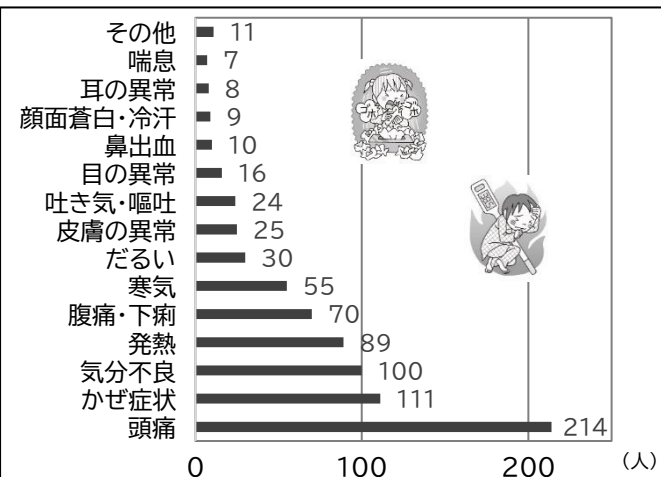


## 1年間、健康にすごせたかを振り返ってみよう！

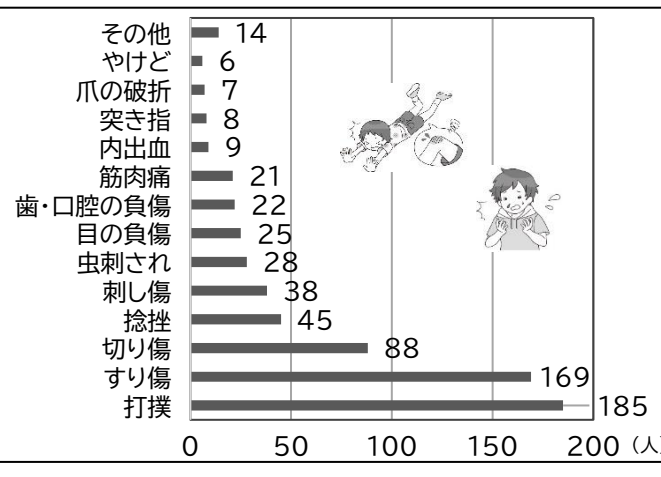


令和6年4月から令和7年2月までの期間に、保健室に来た子の様子をまとめました。  
具合が悪いなどの理由で保健室に来た子は、523人(43%)、ケガの理由で保健室に来た子は、666人(54%)、体や心のことで相談に来た子は、38人(3%)で、合計1227人が保健室を利用しています。

◆頻りに頭痛を訴える子の中には、アレルギー性鼻炎などの持病による症状が悪化している子がいました。症状が出始めた時に、早めに対処したり、相談したりすることが大切です。  
◆季節を問わず、水分不足から頭痛や体調不良を訴える来室する子も多くいました。普段からこまめに水を飲む習慣を身につけることが大切です。  
◆睡眠不足、朝食欠食や朝食摂取量が少ないなど、生活リズムや食事面から身体症状につながっている子がいました。また、週末の疲れが週明けに影響して体調を崩している子もいました。



◆ケガの発生は、学校に慣れ始める時期、運動行事前、年度まとめ・次年度に向けて心が落ち着かない時期にケガが多いことがわかりました。特に三学期は、廊下や階段を走っている子も多く、“ヒヤッ”とする場面もみられたため、意識したり声をかけ合ったりすることが大切です。  
◆学校管理下外で発生したケガが理由で来室した子は111人(16%)いました。その中には、ケガしたことを大人に伝えていないために、症状が悪化しているケースもありました。放置せず、その日のうちに大人に伝え、早めに手当てをすることが大切です。



### フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち?

**生活リズム**

毎日昼まで寝られて幸せ...  
Aさん

朝早く起きたから、勉強も運動もたくさんできる！  
Bさん

**治療**

歯が痛いかも...  
そのうち治るよね  
Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、気になる「虫歯」は治療しておこう！  
Bさん

**整理・整頓**

部屋の掃除は...  
4月から必要なものだけ何だっけ？  
Aさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！  
Bさん

新年度を気持ち良く迎えるために、春休み中に必要なことを済ませておきましょう。

## 春休みは新学期の準備期間♪

春休みは、新年度を良いスタートで迎えるための準備期間です！

- ◆春休み期間中も、『早ね・早起き、バランスの取れた食事、適度に体を動かす』ことを続けましょう。
- ◆体の様子で気になることがある場合は、医師に相談したり診てもらいましょう。
- ◆くつや上ばきは狭くなっていないかな？服や肌着のサイズは体に合っているかな？お家の人とチェックして、準備しましょう。



\*・保護者の方へ・\*

- 保健関係調査物を配布しています。**4月8日(火) 始業日に忘れず提出**をお願いします。
  - ①保健調査票
  - ②結核検診問診票
  - ③耳鼻咽喉科健診(問診・結果票)

全児童に配布済みです。①から③の内容を確認し、記入もれがないようお願いします。  
\*組、番号は空欄でお願いします。
- 健康面で気になる様子があれば、春休みの間に受診や治療を済ませましょう。(むし歯、視力、アレルギー症状、持病など)

春休み中に治療しておこう

3年間という短い間でしたが、大北っ子の心と体の健康づくりに携われたことを嬉しく思います。これからも、大北っ子の健康と成長を心から願っています♪

